

LEZIONE 02

- ATTREZZATURA:

Corpo libero

- BLOCCO 1 METODO TIMED (1' WORK 12" REST) X3

1' Affondo jump 30" dx + 30" sx

1' Up & Down 30" + Push up 30"

1' Russian twist

- BLOCCO 2 DURATA 9' METODO AMRAP

10 Burpess

10 Squat

10 Chiusure a libro

- BLOCCO 3 DURATA 9' METODO MIX

10-1 Corsa a coppie 10m (W/R)

55 Sit up

+ max reps SQUAT o PULL UP se si dispone di una sbarra

- A FINE ALLENAMENTO: MOBILITY